

Sexualität im dritten Lebensalter: Perspektiven aus Porto mit der Psychologin Lúdia Maria Araújo

Autor: Elisa Klein-Peters - Proportional Message Association (Portugal)

Für eine Sexualität, die nie altert

Über Sexualität im Alter zu sprechen, ist für viele immer noch ein Thema, das von Schweigen, Mythen und Zwängen umhüllt ist. Das europäische Projekt "Never Gets Old" wurde ins Leben gerufen, um dieses Tabu zu brechen und einen offeneren, integrativen und generationenübergreifenden Dialog über sexuelle Gesundheit nach dem 60. Lebensjahr zu schaffen. Um mehr über die portugiesische Realität zu erfahren, haben wir mit der klinischen Psychologin Lúdia Araújo gesprochen - einer warmherzigen Stimme aus Porto, die in ihren Kursen im Rahmen des *Reformers-Projekts* Themen wie Sexualität, psychische Gesundheit und das Wohlbefinden älterer Menschen behandelt. Ihre Faszination für Sexualität im Alter begleitet sie seit ihrer Universitätszeit und war so stark, dass sie ihre Ausbildung und ihre Abschlussarbeit geprägt hat, immer mit einem aufmerksamen und sensiblen Blick auf die Erfahrungen der LGBTQIA+-Community.

Anhaltende Hindernisse und laufende Veränderungen

Auf die Frage nach den Haupthindernissen, mit denen ältere Menschen konfrontiert sind, wenn sie über Sexualität sprechen, antwortete Lúdia Araújo: "Ältere Menschen, vor allem diejenigen, die in einem konservativen Umfeld aufgewachsen sind, werden mit Scham- oder Schuldgefühlen in Verbindung gebracht und empfinden Sexualität als etwas Peinliches, etwas, das versteckt werden sollte." Und das ist noch nicht alles: "Es ist das Stigma, das mit Sexualität verbunden ist. Die Tatsache, dass unsere Gesellschaft sexuelles Verlangen und sexuelle Lust bei allen Menschen, vor allem aber bei älteren Menschen, immer noch unsichtbar macht oder verleugnet, unterstützt letztlich die Vorstellung, dass Sexualität fast ausschließlich jüngeren Menschen vorbehalten ist".

Die Psychologin verweist auf den Mangel an sicheren Räumen, der dazu beiträgt, dass Erfahrungen verschwiegen werden und die Zweifel und Unsicherheiten älterer Menschen fortbestehen: "Dieser offensichtliche Mangel an sicheren Räumen führt zu Scham- und Schuldgefühlen, die wiederum zu einem Mangel an angemessenen Informationen führen." Lúdia Araújo betont auch, dass mehr angemessene und gültige Informationen zu diesen Themen und mehr Schulungen für diejenigen, die mit Menschen über 60 arbeiten, notwendig sind, sei es im Gesundheits-, Bildungs- oder Sozialwesen. Außerdem zeigt ihre Erfahrung in Porto, dass es für LGBTQIA+ Personen zusätzliche Herausforderungen gibt: "LGBTI-Personen, die älter sind,

sind meiner Meinung nach mit einer doppelten Barriere konfrontiert, nämlich altersbedingten Vorurteilen, dem Problem der Altersdiskriminierung (*Ageismus*), aber auch Vorurteilen und Diskriminierung aufgrund der sexuellen Orientierung und der Geschlechtsidentität."

Positive und gesunde Sexualität

Lídia Araújo betont, dass die Vorstellung von *gesunder Sexualität* im Alter entmystifiziert werden muss: "Es gibt die Frage der Zuneigung, die Frage der Liebe, die Frage des Begehrens, und deshalb geht es bei der Sexualität nicht nur um Sex, sozusagen." Zu einer gesunden Sexualität gehört also auch die Frage: Was ist Sexualität für mich? Und was ist sie für die andere Person? Diese Fragen müssen gestellt werden, unabhängig vom Alter.

Lídia Araújo unterstreicht diesen Gedanken. Für sie ist Sexualität ein ständiger Ausdruck von Identität und Wohlbefinden: "Denn wir gehen bereits davon aus, dass diese Menschen keinen Sex, keine Liebe, kein Vergnügen und kein Verlangen haben werden und es deshalb auch nicht nötig haben. Es gibt Mythen und Vorurteile, die dekonstruiert werden müssen. Dies ist meine Vision von einer positiven Sexualität."

Bildung, Zuhören und Empathie

In ihren verschiedenen Kursen - über Sexualität, Zuneigung, Selbstfürsorge, Anatomie, sexuelle Orientierung und Liebe in ihren verschiedenen Formen - war das Feedback der Teilnehmer*innen sehr aufschlussreich. Viele äußerten den Wunsch, über diese Themen zu sprechen und fühlten sich frei, wenn sie merkten, dass ihnen jemand zuhörte, ohne zu urteilen.

Die Psychologin betont, wie wichtig es ist, ein partizipatives Umfeld zu schaffen, in dem sich die Menschen ermutigt fühlen, Erfahrungen auszutauschen und Fragen zu stellen. Für Fachleute, die mit dieser Altersgruppe arbeiten, gibt die Psychologin klare Ratschläge: "Wir alle wachsen mit bestimmten kulturellen Modellen darüber auf, was Sexualität ist - wer kann, was er kann und was er nicht kann, wie wir leben sollten. Der erste Schritt besteht also darin, zu erkennen, dass auch wir Vorurteile und Urteile haben. Es ist fast eine Übung in kritischer Selbsteinschätzung: "Ich werde mit dieser Person arbeiten. Was weiß ich über sie? Was sind meine persönlichen Bewertungen?"

Die Schaffung eines Umfelds des respektvollen Zuhörens und die Förderung eines einladenden Raums können ausreichen, damit sich Menschen frei von Urteilen fühlen. "Deshalb halte ich diese erste Phase der kritischen Selbsteinschätzung für so wichtig", sagt Lídia Araújo. "Ich habe das Gefühl, dass allein die Tatsache, dass es Nachrichten und Geschichten zu diesem Thema gibt und dass die Menschen die Möglichkeit haben, sie zu lesen, das damit verbundene Stigma bereits ein wenig verringert. Und für mich ist das bereits ein sehr positiver Fortschritt. [...] Sexualität hat kein Verfallsdatum."

Mit "Never Gets Old" in die Zukunft

Das Interview bestätigt die Dringlichkeit von Initiativen wie *Never Gets Old*, die weit über die Sensibilisierung hinausgehen: Das Projekt umfasst spezielle Schulungen für Fachkräfte, Dialogsitzungen mit älteren Menschen, interaktive runde Tische, Lehrvideos und einen Online-Raum für offene Debatten - das Forum "Let's Have the Big Talk".

Die nächste Phase umfasst die Entwicklung des Leitfadens für den Dialog zwischen den Generationen, der zwischen September und Oktober 2025 mit Fachleuten und Menschen über 60 getestet werden soll. Darauf folgt das Age Wise-Schulungsprogramm mit Kapazitätsaufbau und transnationaler Schulung in Bordeaux, Frankreich, im nächsten Jahr.

Schlussfolgerung

"Ich denke, dass es zunächst wichtig ist, anzuerkennen, dass alle Generationen etwas zu sagen haben."

Das Gespräch mit Lída Araújo hinterlässt eine klare Botschaft: Um ein erfülltes und würdevolles Altern zu gewährleisten, muss die Sexualität als integraler Bestandteil der Gesundheit anerkannt werden. Das bedeutet, mehr zuzuhören, weniger zu urteilen und Fachleute auszubilden. Denn, wie der Name unseres Projekts sagt, wird Sexualität... niemals alt.

